



# LA NAISSANCE HYPNO-DOUCEUR (NHD)©

La naissance douce en relaxation profonde

## Qu'est-ce-que la naissance hypno-douceur ?

La naissance hypno-douceur est une méthode de préparation à l'accouchement en auto-hypnose. Cette technique naturelle vise à amener la maman dans un état de détente profonde voire de rêve. L'hypnose utilisée lors de l'accouchement permet de donner naissance facilement et sereinement. La sage-femme pratique l'hypnose sous forme de pensées positives, de visualisations afin de refouler les angoisses, les émotions négatives et de mieux vivre l'accouchement.

## En résumé, la naissance hypno-douceur c'est :

- se préparer à l'accouchement en auto-hypnose ;
- se relaxer profondément ;
- laisser faire son corps ;
- visualiser des images positives ;
- se préparer physiquement et psychologiquement ;
- vivre la naissance plus facilement et confortablement.

## La préparation en auto-hypnose se déroule :

- en 6 ou 7 séances ;
- en couple ;
- à partir de la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse.

**L'auto-hypnose est d'autant plus efficace lorsque la future maman pratique quotidiennement les exercices au domicile.**

## L'auto-hypnose permet :

- de rendre le couple plus autonome ;
- d'impliquer le futur père dans son rôle de protection et d'encouragement ;
- de détecter les signes du début du travail ;
- de se familiariser à l'accouchement.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**www.epicura.be**



**EpiCURA**  
mon hôpital